

Planning hebdomadaire USJM - A3M

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
20h 30 - 22h 00 Judo - Ju-Jitsu - Katas Technique	17h30 - 18h 30 Judo Pré pousins - Pousins	13h00 - 14h 30 Handi-Judo	20h 30 - 22h 00 Judo - Ju-Jitsu - Katas Technique	17h30 - 18h 30 Judo Pré pousins - Pousins	10h 00 - 11h 00 Eveil judo jusqu'à 5 ans
	18h 30 - 19h 30 Judo Pousins - Benjamins	14h 30 - 15h 30 Eveil judo jusqu'à 5 ans		18h 30 - 19h 30 Judo Pousins - Benjamins	11h 00 à 12h 00 Judo Technique Minimes, Cadets et +
	19h30 - 20h 30 Judo Benjamins - Minimes	15h 30 - 16h 30 Judo Technique Minimes, Cadets et +		19h30 - 20h 30 Judo Benjamins - Minimes	14h 30 - 16h30 Perfectionnement Micro-stages (2 fois par mois)
	20h30 - 22h 00 Judo - Randori Cadets - Juniors et Seniors	20h30 - 22h 00 Judo - Randori Cadets - Juniors et Seniors			



